

מערך 6

אסרטיביות מול לחץ חברתי

פתיחה

פעמים רבות בכיתה וגם במפגש עם החברים, הרוב קובע במה ישחקו, מי יחליט על כללי המשחק, היכן תיערך המסיבה וכדומה. כל החלטה מתקבלת על פי הרוב. הגיוני, לא?

השאלה היא, איפה אני בתוך כל זה? אני חושב אחרת, האם עלי לבטל את עצמי? אני רוצה להרגיש שווה ובעל דעה, איך אעשה את זה? האם יש למיעוט זכות להשמיע את דעתו? האם אני יכול לקום ולהגיד לכל הכיתה שאני חושב אחרת, ולדעתי הם משחקים את המשחק בצורה שגויה ולא מהנה?

מה אתם אומרים?

שאלות מהחיים

פעמים רבות אנו מוצאים את עצמנו במצבים לא נעימים שצריך לקבל בהם החלטה של אני מול הלחץ החברתי, ומול "כולם". הנה כמה דוגמאות שלבטח תזדהו לפחות עם חלק מהן:

- חבריו של תומר מבקשים ממנו להעתיק מהמבחן שלו. תומר יודע שזה לא הוגן, אבל חושש להעליב אותם.
- חבריו של עומר מעודדים אותו להציק לתלמיד חדש. עומר לא רוצה להיות אלים, אבל חושש שיצחקו עליו אם יסרב.
- חבריו של דני מציעים לו לעשן סיגריה. דני יודע שעישון מזיק לבריאות, אבל הוא רוצה להרגיש שייך לחבורה.
- עמית מבין שהוא לא הבין את החומר בשיעור, וחברו מציע לו להעתיק משיעורי הבית שלו.

איך הייתם מתנהגים לו הייתם במצבם [אולי הייתם כבר...]?

שאלה מנחה

חבריו של יובל מתכננים לשבש את השיעור הבא. הם רוצים לזרוק כדורים של נייר ולצעוק. יובל לא רוצה להצטרף, אבל חושש מהתגובות של החברים אם יסרב.

לפניו כמה אופציות:

- א. **פאסיביות:** למה להסתבך? ללכת עם הזרם, להשתתף בהפרעה, אך להרגיש לא בנוח ולא אמיתי כלפי עצמו.
- ב. **אגרסיביות:** להתקיף מילולית את חבריו, להאשים אותם בהתנהגות רעה וקטנונית ולנסות לבודד את עצמו מהקבוצה.
- ג. **אסרטיביות:** לומר: "חברים, אני מבין שאתם רוצים קצת כיף, אבל אני לא חושב שזה רעיון טוב לשבש את השיעור. אני מעדיף להתמקד בלימודים. אולי נוכל למצוא דרך אחרת להעביר את הזמן אחרי השיעור?"

תשובה בקצרה

אופציה ג' נכונה.

מקור - הערך

משנה אבות פרק ה' משנה כ'

"יהודה בן תימא אומר, **הוי עז כנמר**, וקל כנשר, ורץ כצבי, וגבור כארי, לעשות רצון אביך שבשמים. הוא היה אומר, **עז פנים לגיהנם**, ובשת פנים לגן עדן".

פירוש הרמב"ם: אע"פ שאמר עז פנים לגיהנם צויה בעזות בתוכחת המורים וכיוצא בה וכאילו אמר השתמש בקצת הפחיתות במקומן ברצון השם יתברך ובאמיתותו, כמאמר הנביא 'ועם עקש תתפל', אלא **בתנאי שתהיה כונתך האמת** והוא אמרו לעשות רצון אביך שבשמים.

הרחבה

למרות שעלינו לדבוק במידת הענווה, אין הכוונה שנבטל דעתנו ונמחוק את האישיות שלנו בפני אחרים. אלא הכוונה שלא נפגע בהם. אבל עלינו להיות אסרטיביים.

עוד אמרו חז"ל במסכת כלה רבתי (פ"ח ה"א) "לעולם יהיו כל אדם בעיניך **כליסטים** וכבדם **כרבן גמליאל**". כלומר אע"פ שעליך להיזהר בכל אדם במידת מה כאילו הוא ליסטים - **וכמובן לא שתחשוב אותו עצמו לליסטים** - אלא להיזהר כמו מליסטים, שעלינו להיזהר באחוז מסויים כמו ממחבל. מכל מקום אין זה אומר כלל שניקח את הזהירות הקטנה הזו, למעשים בפועל ולחשדות שווא חלילה. **אלא עלינו לכבד את השני כרבן גמליאל שהיה נשיא ישראל!**

מהי אסרטיביות? אסרטיביות היא בעברית: דעתנות. זוהי תכונת אישיות נרכשת המתאפיינת בכך שהאדם עומד על שלו, חותר להשגת מטרתו, מבלי להיכנע לדרישות אחרים אך גם מבלי לפגוע בהם בתקשורת תוקפנית.

אסרטיביות אינה אגרסיביות: אסרטיביות היא ביטוי עצמי בריא, שאינו פוגע באחרים. היא שונה מאגרסיביות, שהיא התנהגות תוקפנית שמטרתה לשלוט או להשפיל.

אסרטיביות אינה פסיביות: אסרטיביות היא ההפך מפסיביות, שבה אתה נמנע מלבטא את עצמך או את צרכיך. אדם פסיבי נוטה להסכים עם הכל ולהימנע מעימותים, גם אם זה על חשבון.

דוגמאות למשפטים אסרטיביים: "אני מבין את נקודת המבט שלך, אבל אני מרגיש ש..." ; "אני מעריך את ההצעה שלך, אבל אני מעדיף..." ; "אני מבקש ממך..." ; "אני מסכים איתך בחלק מהדברים, אבל..."

נזכור: אבי העם שלנו, אברהם אבינו היהודי הראשון בעולם, היה אחד שממש לא הלך אחרי 'כולם'. להיפך! הוא התעקש על האמת שלו, ובזכות כך זכה להעמיד מצאצאיו עם חשוב ונצחי. אמנם חז"ל הדריכו אותנו (כתובות יז, א) "תהא דעת אדם מעורבת עם הבריות", וחשוב לשמור על קשרים חברתיים תקינים, ויש לקחת בחשבון את תגובת החברה, אך במקרים חריפים לא ניתן לעולל רע, או להימנע ממעשה טוב ברור, רק בגלל תגובת החברה. יש להגיב באסרטיביות, לשמור על דעתי העצמאית מבלי לפגוע או להמעיט בערכם של האחרים.

איך נעשה זאת?

להלן טיפים לרכישת אסרטיביות:

- **התחל בקטן:** התחל בתרגול אסרטיביות בסיטואציות קטנות ולא מאיימות. למשל, בקש משהו קטן מחבר או מבעל שירות בעסק.
- **תרגל מול המראה:** תרגל את מה שתרצה לומר לפני שאתה מתמודד עם הסיטואציה.
- **שימוש במשפטים "אני":** התחל את המשפטים שלך במילה "אני" כדי לבטא את הרגשות והצרכים שלך בצורה ברורה ואישית. למשל, במקום לומר "אתה תמיד מאחר", תוכל לומר "אני מרגיש מתוסכל כשאני מחכה לך". "אני לא מסכים איתך" במקום "אתה טועה".
- **הקשבה פעילה:** הקשב למה שהצד השני אומר, תנסה להבין את נקודת המבט שלו. זה יעזור לך לבנות תקשורת יעילה ובונה.
- **שפת גוף בטוחה:** שמור על קשר עין, עמוד זקוף ודבר בקול ברור ובטוח. שפת גוף בטוחה תתרום לתחושת האסרטיביות שלך.
- **תרגול אסרטיביות בהדרגה:** אל תנסה לשנות את כל ההתנהגות שלך בבת אחת. בחר סיטואציה אחת שבה תרצה להיות אסרטיבי יותר ותרגל בה.
- **חשיבה חיובית:** האמן ביכולות שלך להיות אסרטיבי. חזק את הביטחון העצמי שלך.
- **בקשת עזרה:** אם אתה מתקשה לפתח אסרטיביות, אל תהסס לפנות לעזרה מקצועית. מטפל או מאמן יכולים לספק לך כלים ותמיכה בתהליך.
- **זכור:** פיתוח אסרטיביות הוא תהליך, ולא תוצאה מיידית. התמדה ותרגול הם המפתח להצלחה.

המחשה

"הקונפורמיות של אש"

הקדמה: ניסוי הקונפורמיות של אש [קונפורמיות=הליכה בתלם] נערך בשנת 1951 על ידי החוקר פרופ' סולומון אש, מטרת הניסוי: חקירת כוחה של ההשפעה הקבוצתית על היחיד. היום נערוך את הניסוי הזה בצורה חיה, ונגלה האם פרופ' אש צדק...

לפני הניסוי שלנו, נקרא את הניסוי המקורי של פרופ' אש:

אש הושיב שבעה אנשים בחדר, כאשר מתוכם אדם אחד הוא הנבדק והשאר משתפי פעולה עם החוקר. הנבדק לא יודע שהאחרים – משתפי פעולה. לאנשים הוצגו שלושה קווים אנכיים באורכים שונים, ועליהם היה לומר איזה מהקווים דומה ביותר באורכו לקו נוסף שהוצג (המטלה הייתה קלה). האנשים נשאלו זה אחר זה לגבי תשובתם לכל סט קווים, כאשר הנבדק היה תמיד האחד לפני האחרון שענה את תשובתו, כך ששמע את תשובותיהם של חמישה אנשים אחרים.

בפעמיים הראשונות ענו כל המשתתפים את התשובה הנכונה, אך בשאר צעדי הניסוי, הם הונחו לעיתים לענות תשובות לא נכונות.

אש רצה לבדוק האם הנבדק ישנה את התנהגותו לאור התנהגותם של שאר האנשים. כאשר שאר האנשים ענו נכון, הנבדק לא טעה בזיהוי הקו הדומה. אך כאשר משתפי הפעולה נתנו תשובה שגויה, נטה הנבדק לענות כמוהם.

אש חזר על הניסוי בקרב אנשים רבים, וגילה שרק רבע מהנבדקים לא התנהגו בצורה קונפורמית באף אחד מהמקרים - ונתנו תשובה נכונה בכל הצעדים.

כעת לניסוי שלנו:

- נושיב 3 קבוצות של 5-6 חניכים מסביב לשולחן, כל אחת בנפרד, ללא יכולת להציץ או לשמוע את הקבוצה השניה.
 - הרכז מציג שאלות לקבוצה 1, ומבקש מכל חניך לענות בתורו בקול רם. כך גם בקבוצות האחרות, יש ממונה ששואל.
 - רושמים את התשובות.
 - 3 חניכים מכל קבוצה יודרכו מראש לענות על השאלה השלישית ואילך תשובה שגויה. הכי חשוב: לא לצחוק או לחייך...
 - אותם 3 חניכים ישבו תמיד אחד ליד השני, ואיתם מתחילים.
 - השאלה צריכה להיות קלה במיוחד.
 - דוגמאות לשאלות: מי ראש הממשלה? מי לקחה את גביע המדינה?
 - מהסבב השלישי ואילך על 3 חניכים לומר תשובה שגויה. כמו שסוכם מראש.
- בסוף הסבבים בודקים בכמה מקרים ענו הנבדקים תשובה שגויה.

אלול-תשרי תשפ"ד-ה | מערך 6 | עמוד 4 מתוך 5

